



## Sea activo con su familia

### ¿Sabe usted que...?

La actividad física puede ocurrir en cualquier lugar. Toda actividad que haga que usted mueva el cuerpo y que haga que su corazón lata más rápido es actividad física.

Los niños necesitan un mínimo de 60 minutos de actividad física cada día. Esta actividad puede ser continua o en segmentos de 10 a 15 minutos.

Los niños activos son más enfocados y prestan más atención. La actividad también les ayuda en su comportamiento.

Visite las siguientes páginas web para aprender maneras para ser más activos:

<http://www.letsmove.gov/en-espanol>

<http://www.presidentschallenge.org> (página en inglés)

### ¡Consejos para ayudarle a su familia a mantenerse activa físicamente!

- En vez de ver televisión o jugar videojuegos, planea algo entretenido y activo para su familia. ¡Deje que sus niños lo vean en movimiento!
- Suba y baje las escaleras una vez más para ejercitar las piernas.
- Visite el centro comunitario local para actividades y juegos en equipos.

Invite a los vecinos y amigos para juntarse en un juego grupal.

### ¡Cree su propio desafío físico familiar!

Tenga metas específicas que usted y su familia puedan lograr juntos. Tome nota de su progreso. Aquí hay algunas ideas:

- Camine alrededor de la vecindad por lo menos 3 veces esta semana.
- Disfrute los juegos afuera como atrapar una pelota suave, rayuela, o roña.
- ¡Prenda su música preferida y pónganse a bailar!

### Receta

#### "Slushie" de melón fresco

Rinde: 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

#### Ingredientes:

- 3 tazas cubos de hielo
- 2 tazas sandía, picada en cubos
- ½ taza cantalupo, picada en cubos
- ¼ taza jugo de naranja
- 1 cucharada miel
- 4 ramitas de menta fresca, opcional

#### Preparación:

1. En una licuadora, combine el hielo, sandía, cantalupo, jugo de naranja, y miel.
2. Licue hasta que llegue a una consistencia espesa y suave.
3. Sirva en 4 vasos.
4. Adorne con menta, si desea.

*Nota: lave los melones antes de cortar.*

visite nuestro blog: [www.eatsmartmd.blogspot.com](http://www.eatsmartmd.blogspot.com) (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION

